



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Chương trình Liên Minh Sức khỏe

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):  
**711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Kính gửi Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng trở thành đối tác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Cảm ơn quý vị vì đã quan tâm đến các lớp học và chương trình về **Bệnh Suyễn**. Dưới đây là danh sách các lựa chọn miễn phí dành cho quý vị. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

### **Các Chương Trình Tự Quản Lý Bệnh**

#### **Asthma Start Program**

#### **Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda**

Giáo dục tại nhà về bệnh suyễn cho những hội viên từ 18 tuổi trở xuống. (Cung cấp thông dịch viên Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha và các ngôn ngữ khác.)

Toàn Quận Alameda (Điện thoại)

Số Điện Thoại: **1.510.383.5181**

**www.acphd.org/asthma.aspx**

### **Lớp Học Trực Tuyến**

#### **Kiến Thức Cơ Bản về Bệnh Suyễn**

#### **American Lung Association**

Chương trình học tập trực tuyến theo tốc độ của bản thân. (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

Tiếng Anh: **[https://lung.training/courses/asthma\\_basics.html](https://lung.training/courses/asthma_basics.html)**

Tiếng Tây Ban Nha: **<https://www.lung.org/espanol/asthma-basics-en-espanol>**

### **Hỗ Trợ Qua Điện Thoại**

#### **Đường Dây Trợ Giúp về Phổi**

#### **American Lung Association**

Kết nối với các nguồn hỗ trợ, chương trình giáo dục và tư vấn về nhiều chủ đề sức khỏe phổi và bệnh phổi. Cung cấp chuỗi đào tạo về Bệnh Suyễn và Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mãn Tính (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD). (Cung cấp thông dịch viên Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha và các ngôn ngữ khác.)

Khóa đào tạo 6 tuần

Khoảng 15-20 phút mỗi cuộc gọi cho chuỗi đào tạo

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.800.548.8252**  
Truy cập vào trang web hoặc gọi điện để đăng ký.  
[www.lung.org/helpline](http://www.lung.org/helpline)

### **Các Nhóm Hỗ Trợ**

Nhóm hỗ trợ Better Breather Club có sứ mệnh giúp đỡ những người mắc bệnh suyễn mãn tính, COPD, khí phế thũng và các bệnh phổi khác. Gia đình và bạn bè đều được hoan nghênh tham gia.

#### **Better Breather Club**

##### **St. Rose Hospital**

27200 Calaroga Ave., Hayward (Trực tuyến)  
Ngày Thứ Tư của tuần thứ 2 hàng tháng, không cần hẹn trước  
Từ: 10 giờ sáng – 10:40 sáng  
Số Điện Thoại: **1.510.471.6401**

#### **Better Breathing for Life Club**

##### **Washington Hospital - Pulmonary Rehab and Pulmonary Function Lab**

2500 Mowry Ave., Fremont (Trực tuyến)  
Thứ Tư của tuần thứ 4 hàng tháng, không cần hẹn trước (Không có buổi họp mặt nào vào Tháng 11 hay Tháng 12)  
Từ: 12:30 trưa – 2:30 chiều  
Số Điện Thoại: **1.510.818.7025**  
[www.whhs.com/About/Community-Connection/Support-Groups.aspx](http://www.whhs.com/About/Community-Connection/Support-Groups.aspx)

Để biết lớp học của quý vị có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để đưa ra yêu cầu, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**  
Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.877.932.2738**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Chúng tôi hy vọng các lớp học này sẽ giúp đáp ứng những nhu cầu về sức khỏe của quý vị.

Chúc quý vị dồi dào sức khỏe,  
Chương trình Liên Minh Sức khỏe